

¿Qué puedo hacer para protegerme del mercurio en el pescado?

Usted no puede remover el mercurio al hacer cualquier limpieza o método de cocción especial. Esto porque el mercurio se almacena en la carne del pescado y no en la grasa o piel. Usted puede reducir los riesgos de salud al consumir pescado al hacer esto:

-  Coma pescado pequeño y en pocas cantidades.
-  No coma más pescado del que se encuentra recomendado en el folleto de advertencia sobre el consumo de pescado.
-  Coma pescado de lagos y ríos que no tengan advertencias.
-  Disfrute la pesca al pescar y luego soltar al pez en lugar de comerlo.

¿Qué pasa con los pescados de restaurantes y tiendas?

FDA regula todos los pescados que son vendidos en tiendas y restaurantes. Para más información visite su sitio de red en: <http://www.cfsan.fda.gov/~acrobat/sadmehg3.pdf>

Para más información sobre Las advertencias sobre el consumo de pescado en Carolina del Sur, contacte a:

S.C. DHEC
2600 Bull Street
Columbia, SC 29201
1-888-849-7241
(número de teléfono gratuito)
<http://www.scdhec.gov/fish>

Para más información sobre pesca, Contacte a

S.C. DNR
PO Box 167
Columbia, SC 29202
(803) 734-3886
1-800-ASK-FISH
(llame gratis a la línea abierta sobre pesca)
<http://www.dnr.sc.gov>

Usted también puede visitar <http://www.screelkids.com> para saber más sobre un programa de pesca gratuito para ganar premios

Pescar, una maravillosa manera de reconectarse con su familia y pasar tiempo juntos al aire libre. Antes de ir de pesca, ¡No olvide revisar las reglas y regulaciones de su área!

ML-025331 6/07

Impreso en papel reciclado



Realidades de mercurio en el pescado



¿Qué es mercurio?

El mercurio es un elemento que se encuentra de forma natural en el ambiente. Quemar carbón y otros combustibles fósiles es lo que más agregan mercurio en el ambiente. Pero también las fábricas y hasta quemar la basura puede incrementar el mercurio en el ambiente. El mercurio en el aire es traído de regreso a la tierra por medio de la lluvia,

nieve y aguanieve y terminan en nuestros lagos y ríos. El mercurio entra en los peces por medio de plantas y animales que ellos comen. Peces grandes y viejos han comido más y han estado en el agua por mayor tiempo, por lo que ellos tendrán más mercurio en sus cuerpos.

¿Puede el mercurio enfermarme?

Su cuerpo remueve de forma natural pequeñas cantidades de mercurio. Pero, si hay demasiado mercurio, su cuerpo no puede desecharlo. El mercurio se acumula y causa problemas de salud. Demasiado mercurio puede dañar su sistema nervioso. Los bebés y niños están en mayor riesgo ya que su cerebro y nervios todavía se están formando.

El mercurio en el cuerpo de las madres puede dañar al nonato. Daño al cerebro, ceguera, ataques y otros problemas pueden ocurrir en el bebé. Bebés que reciben mercurio después de nacer también pueden ser dañados. Ellos pueden tener problemas digestivos, daño en los riñones y problemas con su sistema nervioso. Problemas de salud debido al mercurio en niños y nonatos no siempre pueden ser corregidos.

¡El pescado sabe delicioso y también es bueno para uno! El pescado puede ser una buena fuente de proteína, minerales y vitaminas bajas en grasa.

De hecho, los expertos dicen que uno debería comer al menos dos comidas de pescado a la semana. ¡Y es bueno pescar para que usted y su familia lo puedan comer! Pescar es una actividad al aire libre que es relajante y divertida que usted puede disfrutar con su familia y amigo. Prepararse puede ser tan simple como recoger la caña de pescar y salir a su laguna o arroyo local. Pero ya sea que usted está pescando para disfrutar del aire libre, pasar tiempo con la familia o para pescar la cena, usted siempre debe estar seguro.

Así que ¡tenga cuidado! Algunos peces que se pescan en Carolina del Sur puede que no sea seguro comerlos porque contienen altos niveles de mercurio. Esto no significa que usted tiene que dejar de comer pescado. Pero si usted come más de dos comidas de pescado que contiene mercurio cada semana por un tiempo largo, usted puede desarrollar problemas de salud. Este folleto explica por qué algunos peces contienen mercurio y cómo puede mantenerse saludable al comerlo.

¿Sabía usted que?
¡Los peces que tienen mercurio no parecen, huelen o saben diferente que otros peces!

En adultos, mercurio puede hacer que su boca, manos o pies hormiguen o que se sientan dormidos. También puede causar problemas en los oídos o vista. Si usted tiene cualquiera de estos problemas, por favor vea a su doctor. Todos estos problemas en adultos pueden ser normalmente corregidos si la persona deja de comer pescado que contiene altos niveles de mercurio.

Para más información sobre mercurio, por favor visite:
<http://www.cfsan.fda.gov/~pregnant/spwhilme.html>
<http://www.epa.gov/mercury/about-espanol.htm>

¿Cómo puedo saber cuánto pescado puedo comer?

The South Carolina Department of Health and Environmental Control (El Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur) (DHEC por sus siglas en inglés) tiene un folleto disponible con las advertencias sobre el consumo del pescado. Le dice dónde debe de limitar la cantidad de pescado que consume. También le dirá dónde puede comer tanto pescado como quiera. Pescar puede ser divertido en todo Carolina del Sur, pero las advertencias le ayudarán a decidir si usted puede comer el pescado que pescó.

Para una copia de las advertencias actuales, llame a DHEC al 1-888-849-7241 (número de teléfono gratuito.) Usted también puede encontrar la información de advertencia en el sitio de red de DHEC, <http://www.scdhec.gov/fish>.



No olvide...
Los bebés y niños se encuentran en mayor riesgo de estos efectos, ya que el cerebro y nervios todavía se están formando.